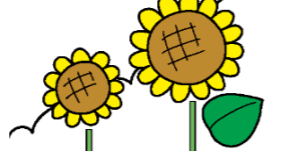
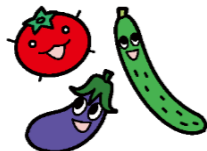


R8 がつ はい ぜん ひょう 7月 配膳表



※きゅうしょくは、「ひとりぶん」を「ぜんぶ」たべることで、
バランスのよいしょくじになります。
7がつのきゅうしょくも しっかりたべて、あつさにまけず、
げんきにすごし、たのしい なつやすみをむかえましょう。



<p>1日(水)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ナムル ・シューマイ(2こ) <p>ちゅうかめん</p> <p>マーボラーメン</p>	<p>2日(木) はんげしょうこんだて 半夏生献立</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キムたくごはんのぐ ・タコメンチカツ <p>ごはん</p> <p>とうがんのみそしる</p> <p>たまげまて たべましよう</p>	<p>3日(金)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うめおかかあえ ・ハンバーグのオニオンソースかけ <p>ごはん</p> <p>すましじる</p>
<p>6日(月)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポテトサラダ ・つくねのてりやき <p>ごはん</p> <p>なめこのみそしる</p>	<p>7日(火) 七夕 こんだて</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きゅうりのかわりづけ ・ほしがたすりみフライ <p>ごはん</p> <p>たなばたじる</p>	<p>8日(水) いわてけん きょうどりようり 岩手県の郷土料理</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しおゆでやさい ・さばのなんぶやき <p>じごなうどん</p> <p>もりおかじゃじゃめんふう</p>
<p>9日(木) どうもろこしは つるがしまさんです</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あさどり ・おしとうもろこし ・キャベツとウインナーのソテー <p>フラワーロール</p> <p>ニョッキのクリームに</p> <p>コーヒーマルク</p>	<p>10日(金)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミックスサラダ <p>ごはん</p> <p>なつやさいカレー</p> <p>かけて たべましよう</p>	<p>13日(月)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・れいとうみかん ・おろしやきにく <p>ごはん</p> <p>トックいりたまごスープ</p>
<p>14日(火) じぶんのえらんだジャムを おぼえておいてね</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パジルふうみのサラダ ・チキンナゲット(やき)(2こ) <p>しよくパン</p> <p>コーンスープ</p> <p>セレクトジャム</p>	<p>15日(水)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なまあげのカレー ・いため ・わかどりのからあげ <p>ごはん</p> <p>ぐだくさんみそしる</p>	<p>元気ポイント 夏の食生活 NGポイント</p> <p>こまめな水分補給</p> <p>旬の野菜や果物を食事に取り入れる</p> <p>冷たい物のとり過ぎ</p> <p>朝ごはん抜き</p> <p>朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる</p> <p>朝 昼 夕</p> <p>偏った食事</p>



つるがしまがっこうきゅうしょく しょうがっこう
鶴ヶ島市学校給食センター 小学校

